Salades

Salade d'encornets

15 min	10 min	5 min	0	278
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Couper les encornets en rondelles, s'ils sont petits laisser les tentacules entières.
2. Mettre à feu assez vif une poêle et y verser l'huile.
3. Quand l'huile est bien chaude y ajouter les encornets. Les faire revenir rapidement.
4. Il ne faut pas trop insister sur la cuisson des encornets sinon ils vont rapidement devenir caoutchouteux.
5. Réserver les encornets sur un papier absorbant.
6. Couper les tomates en cubes.
7. Couper le poivron en tout petits cubes.
8. Effeuiller le persil.

Étape 2

Préparation de la sauce

1. Verser tous les ingrédients de la sauce dans un saladier et battre le tout en insistant bien.

Étape 3

Dressage

Ingrédients
pour 4 personnes

Salade

- 300 g **Calamar(s)**
- 3 c. à soupe **Riz Blanc**
- 2 **Tomate(s)**
- 4 c. à soupe **Poivron(s)**
- 4 c. à soupe **Grains de maïs**
- 4 tige(s) **Persil plat**
- 20 **Olives noires**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**

Sauce

- 3 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 c. à soupe **Vinaigre de vin**
- 1 c. à café **Moutarde**
- 1 **Sel**

1. Verser tous les ingrédients de la salade dans le saladier puis remuer bien le tout délicatement. Servir sans attendre.